

TUOLIJUMPPA AIVOJUMPAN KERA

Valitse mieluiten tuoli, jossa ei ole käsinojia.
Istu ryhdikkäänä jalat tukevasti lattiassa.



- 1. Aloita lämmittelymarssilla. Nosta polvia ja heiluta käsiä marssin tahdissa. Luettele samalla ääneen kuukaudet tammikuusta joulukuuhun. Pidä lyhyt tauko, ravista jalkoja ja käsiä. Jatka marssia ja luettele kuukaudet takaperin joulukuusta tammikuuhun.**
- 2. Purista polvet ja nilkat yhteen. Ota tuolin reunoista käsillä tukea. Nosta jalkapohjia irti lattiasta kuin tekisit tasahyppyjä ylöspäin. Luettele samassa tahdissa ääneen viikonpäivät maanantaista sunnuntaihin. Pidä tauko ja luettele hyppyjen tahdissa viikonpäivät takaperin sunnuntaista maanantaihin.**
- 3. Tee käsillä vuorohiihtoa: oikea käsi eteen, vasen taakse ja vaihto. Luettele vuorohiihdon tahdissa kolmen kertotaulua ääneen 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24, 27, 30. Pidä pieni tauko. Jatka hiihdon tasatyöntöliikkeillä: molemmat kädet pitkältä edestä alas taakse. Luettele tasatyöntöjen tahdissa kolmen kertotaulua takaperin 30, 27, 24, 21, 18, 15, 12, 9, 6, 3.**



- 4. Laita kädet ristiin rinnan päälle ja kierrä vartaloa vyötäröstä oikealle ja vasemmalle. Laske kiertojen tahdissa seitsemän kertotaulua ääneen 7, 14, 21, 28, 35, 42, 49, 56, 63, 70. Pidä pieni tauko. Jatka kiertoja niin, että samalla, kun kierrät vartaloa oikealle, oikea käsi avautuu pitkälle takaviistoon. Vasemmalle kiertyessä vasen käsi avautuu vasemmalle takaviistoon. Laske kiertojen tahdissa seitsemän kertotaulua takaperin 70, 63, 56, 49, 42, 35, 28, 21, 14, 7.**
- 5. Kurkota käsiä vuorotellen kohti kattoa. Kun oikea käsi kurkottaa ylös, oikea kylki venyy. Kun vasen käsi kurkottaa ylös, vasen kylki venyy. Luettele samalla ääneen kaikkien niiden presidenttien nimet, jotka muistat: Ståhlberg, Relander, Svinhufvud, Kallio, Ryti, Mannerheim, Paasikivi, Kekkonen, Koivisto, Ahtisaari, Halonen, Niinistö.**
- 6. Ojenna kädet suorina eteen ja laita kämmenet yhteen. Piirrä käsillä ilmaan oma nimesi mahdollisimman isoin kirjaimin. Tee sama tehtävä jaloilla niin, että pidät nilkat ja polvet yhdessä ja piirrä jaloilla lattiaan oman nimesi.**
- 7. Ravistele lopuksi kädet ja jalat rennoksi. Kiitä itseäsi, jumpasta. Mieti jokin asia, johon voit tänään olla tyytyväinen.**